



## BOSCO

### Le-la gardien-ne du bateau

Le-la bosco veille à l'entretien et à la sécurité matérielle du bateau. Ce rôle développe l'observation préventive, la responsabilité collective sur le matériel et l'autonomie technique. C'est un poste stratégique qui permet à l'équipage de naviguer sereinement.

#### 🌟 Inspiré-e de Bernard Moitessier

Navigateur français (1925-1994), figure légendaire de la voile contemplative et de la longue route. **Bricoleur génial et amoureux de ses bateaux**, il entretenait chaque cordage, chaque poulie avec un soin méticuleux. Pour lui, l'autonomie en mer passait d'abord par **la connaissance intime du bateau et la capacité à tout réparer soi-même**.

Lors du Golden Globe 1968, en tête de la course, il choisit de continuer vers le Pacifique plutôt que de gagner, prolongeant son tour du monde à 37 000 milles. « Je continue parce que je suis heureux en mer », écrira-t-il. Son livre *La Longue Route* reste une référence sur l'autonomie technique et le respect des éléments.

#### 🌱 Cela t'aidera à cultiver...

##### L'attention préventive

Repérer les signes avant-coureurs d'usure ou de panne.

##### La responsabilité partagée

Mobiliser l'équipage sur l'entretien quotidien.



## SECOND SOIGNEUX

### Le-la tisserand-e du collectif

Le-la second soigneur veille au bien-être de l'équipage, facilite la parole et régule les tensions. Ce rôle développe l'écoute, le courage de nommer les difficultés et la capacité à créer des espaces de coopération bienveillante.

#### 🌟 Inspiré-e d'Isabelle Autissier

Navigatrice française (née en 1956), première femme à boucler un tour du monde en solitaire en compétition (1991). Ingénieure agronome et océanographe, elle combine rigueur scientifique et sensibilité humaine.

Ses récits de navigation témoignent d'une attention profonde aux équilibres fragiles – ceux de la mer, du bateau, et de l'âme humaine face à la solitude et aux éléments.

#### 🌱 Cela t'aidera à cultiver...

##### L'écoute active

Capter les signaux faibles : fatigue, tension, besoin non exprimé.

##### La facilitation bienveillante

Créer des espaces où chacune peut s'exprimer sans jugement.

##### La régulation collective

Nommer les tensions avant qu'elles ne s'enkystent, proposer des outils.



## NAVIGATEURICE

### La boussole de l'équipage

Le-la navigateurice prépare les routes, suit la météo et anticipe les décisions de navigation. Ce rôle développe la vision d'ensemble, la planification et la communication des informations essentielles pour que l'équipage comprenne où iel va et pourquoi.

#### 🌟 Inspiré-e de Capucine Trochet

Navigatrice française (née en 1981), aventurière des mers et militante de la sobriété heureuse. Elle parcourt les océans sur de vieux gréements low-tech, sans GPS ni pilote automatique, en quête d'une navigation plus lente et plus consciente.

Autrice de plusieurs récits d'aventure maritime, elle incarne une approche résiliente et poétique de la voile, où l'essentiel prime sur la performance.

#### 🌱 Cela t'aidera à cultiver...

##### La vision stratégique

Anticiper les conditions et proposer des options.

##### La pédagogie

Expliquer clairement les choix de route à l'équipage.

##### La veille météo

Développer une lecture fine des prévisions et du ciel.



## CAMBUSIER-ÈRE

### Le-la cheffe d'orchestre du carré

Le-la cambusier-ère organise l'approvisionnement, les repas et la convivialité au carré. Ce rôle développe la créativité dans la contrainte, l'attention aux besoins du groupe et l'organisation logistique invisible qui fait tourner le quotidien.

#### 🌟 Inspiré-e de Tracy Edwards

Navigatrice britannique (née en 1962). Whitbread 1985-86 : seule femme à bord, reléguée à la cuisine malgré ses compétences en navigation. Elle transforme ce rôle stigmatisé en **observatoire privilégié des dynamiques d'équipage**.

1989 : crée le premier équipage 100% féminin (Maiden), remporte 2 étapes. Première femme Yachtsman of the Year.

« On m'avait dit que ma place était à la cambuse. J'y ai appris à lire l'équipage comme personne. »

#### 🌱 Cela t'aidera à cultiver...

##### La créativité dans la contrainte

Transformer les limites (provisions, météo, fatigue) en opportunités.

##### L'attention aux besoins

Repérer qui a faim, soif, froid, fatigue avant même qu'iel le demande.

##### L'organisation invisible

Structurer le quotidien collectif par les repas, les pauses, les

## Tes missions de Navigateurice

### Le matin

- Consulter et partager la météo du jour
- Préparer la navigation avec l'équipage (carte, route, waypoints)
- Anticiper horaires de marées et fenêtres météo

### En navigation

- Faire le point régulièrement avec l'équipage
- Expliquer les décisions de route et les alternatives
- Adapter le plan si la météo ou la fatigue changent

### Le soir

- Valider le mouillage ou la marina avec le mono
- Préparer la navigation du lendemain
- Noter dans le livre de bord le trajet et les décisions

### Questions pour t'aider

- Quel est notre objectif aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous forcer à changer de plan ?
- Est-ce que tout le monde comprend la route prévue ?

### Transposable à terre

#### Dans un projet collectif :

Tenir le cap d'un projet, anticiper les obstacles, communiquer la stratégie à l'équipe pour que chacune comprenne la direction et les décisions.

## Tes missions de Cambusier·ère

### Le matin

- Vérifier les provisions (eau, nourriture, goûter)
- Prévoir les repas selon durée de nav et météo prévue
- Organiser le stockage accessible pour la journée
- Anticiper besoins spéciaux (mal de mer, régimes, allergies)

### En navigation

- Gérer les repas/goûters aux bons moments
- Adapter les préparations selon l'état de la mer
- Maintenir l'hydratation de l'équipage
- Repérer qui a besoin de quoi sans qu'il ait à demander
- Ranger au fur et à mesure pour garder le carré fonctionnel

### Le soir

- Faire l'inventaire des provisions restantes
- Nettoyer et ranger la cambuse
- Anticiper le prochain ravitaillement
- Noter ce qui a bien/moins bien fonctionné

### Questions pour t'aider

- Qui n'a pas assez bu/mangé aujourd'hui ?
- Comment adapter le prochain repas à la météo prévue ?
- Qu'est-ce qui faciliterait la vie de l'équipage demain ?

### Transposable à terre

En famille, en coloc, au travail :

## Tes missions de Bosco

### Le matin

- Faire le tour du pont : vérifier gréement, cordages, voiles
- Contrôler les points d'usure et signaler les anomalies
- Organiser les petites réparations avec l'équipage

### En navigation

- Surveiller le bon fonctionnement du gréement sous voile
- Anticiper les manœuvres pour préserver le matériel
- Être attentif·ve aux bruits inhabituels

### Le soir

- Ranger et rincer le matériel utilisé dans la journée
- Préparer les outils pour les réparations du lendemain
- Faire un point avec le mono sur l'état général du bateau

### Questions pour t'aider

- Qu'est-ce qui mériterait un coup d'œil aujourd'hui ?
- Qui peut m'aider à vérifier ce point ?
- Est-ce qu'on a tout ce qu'il faut pour réparer ça ?

### Transposable à terre

#### Au travail, en famille, en coloc :

Le soin préventif du matériel collectif (voiture, outils, vélos, matériel partagé) évite les pannes et crée de la sécurité. Observer, anticiper, réparer plutôt que remplacer = autonomie et sobriété.

## Tes missions de Second soigneux

### Le matin

- Proposer le rituel du tableau d'équipage (météo intérieure, rôles du jour)
- Vérifier que tout le monde se sent inclus dans la journée
- Repérer les signaux de fatigue ou de tension

### En navigation

- Être attentif·ve aux dynamiques relationnelles
- Proposer des pauses si l'équipage est tendu ou fatigué
- Valoriser les coopérations spontanées

### Le soir

- Animer ou co-animer le débrief collectif
- Faire circuler la parole équitablement
- Proposer une carte SOS si une tension apparaît

### Questions pour t'aider

- Comment va chacune aujourd'hui ?
- Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?
- Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ?

### Transposable à terre

#### Dans un projet, en famille, entre ami·es :

Faciliter la parole, nommer les non-dits, réguler les tensions avant qu'elles n'exploient = compétences clés de la coopération.

 Pour aller plus loin



## ACCUEIL & ATTENTES

*Le premier après-midi – 20-30 min*

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, lela mono navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

### ✨ UNE INVITATION

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprendrez la voile – et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.



## INTRODUCTION RÔLES

*Le premier soir – 15-20 min*

Sur un bateau, chacune a un poste. Bosco, navigatrice, second soigneux, cambusière : ces rôles structurent la vie à bord depuis des siècles.

Cette semaine, vous allez incarner ces rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage – pour développer des compétences réelles que vous ramènerez à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigatrices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

### ✨ UNE INVITATION

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.



## ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir – 30-45 min*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées – des engagements d'humaine à humaine, co-construits.

### ✨ UNE INVITATION

Ces accords sont les vôtres. Lela mono facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Vous pourrez les rediscuter en cours de semaine si besoin (voir carte SOS S3).



## BRIEF MATIN

*Tous les matins – 5-10 min*

Le brief technique existe déjà : météo, route, programme. Mais comment va l'équipage ce matin ? Qui est en forme, qui traîne une fatigue ? Qui prend quel rôle aujourd'hui ?

Ce temps court greffe la dimension humaine sur le brief technique existant. Il permet de savoir où en est chacune, d'attribuer les rôles du jour, et de partir avec une intention commune.

C'est aussi le moment où le tableau d'équipage prend vie : chacune y note sa météo perso et son rôle.

### ✨ UNE INVITATION

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lela second soigneux du jour gardera un œil bienveillant.

## DÉROULÉ ACCORDS D'ÉQUIPAGE

### 1. POSER LE CADRE

Lela mono explique : "On va créer ensemble les règles de notre équipage. Chacune peut proposer, questionner, ajuster."

Prenez une feuille vierge. Écrivez en haut : ACCORDS D'ÉQUIPAGE

### 2. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Par thème, tour de table : "Qu'est-ce qui est important pour moi ?"

Thèmes possibles : Communication – Sommeil – Fatigue/repos – Gestion tensions – Droit à l'erreur – Humour/limites – Moments solo – Rangement – Relation au à la mono

 Veiller à l'équilibre temps de parole

### 3. FORMULER LES ACCORDS (10 min)

Transformer en accords actionnables. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

### 4. VALIDER & SIGNER (5 min)

Lire à voix haute. Tour d'objections : "Cet accord nuirait-il au groupe ou à moi ?" Si objection → ajuster. Sinon → adopté. Chacune signe (initiales, dessin...).

#### ANCRAGE

Affichez la feuille dans le carré, visible de toutes. On y reviendra à mi-parcours (M6) et en fin de stage (M7).

→ Prochaine étape : M3 Introduction des rôles

## DÉROULÉ BRIEF MATIN

### 1. MÉTÉO PERSO (2 min)

Tour rapide – chacune dit en 1 mot comment iel se sent ce matin. (Pas d'explication, pas de justification – juste un mot)

 Chacune positionne son initiale sur le curseur du tableau d'équipage

### 2. ATTRIBUTION DES RÔLES (2 min)

Les rôles tournent chaque jour. Décidez ensemble qui prend quoi :

-  Bosco
-  Navigateurice
-  Second soigneux
-  Cambusière

 Notez les noms sur le tableau d'équipage

### 3. INTENTION DU JOUR (1 min – optionnel)

"Aujourd'hui, on travaille particulièrement sur..." (Communication ? Entraide ? Vigilance mutuelle ?)

### 4. BRIEF TECHNIQUE

Enchaînez avec le brief classique : météo, route, programme.

#### VIGILANCES

- Si quelqu'une est en météo basse, lela second soigneux garde un œil
- Ne pas forcer les explications sur la météo perso
- Le brief reste court – pas un temps de discussion

#### VARIANTE J5-J6

Une équipière anime le brief à la place du la mono

## DÉROULÉ ACCUEIL & ATTENTES

### 1. BRISE-GLACE (5 min)


Option A : "Ton prénom + quelque chose que personne ici ne peut deviner sur toi."

Option B : Avec un bout du bord. Qui le tient dit son prénom + pourquoi iel est là, puis le passe.

### 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

 "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

 "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

#### ANCRAGE

Notons les attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra à mi-parcours (M6) et en fin de stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis M2 Accords.

## DÉROULÉ INTRODUCTION DES RÔLES

### 1. PRÉSENTER LE PRINCIPE (2 min)

Lela mono explique : "Chaque jour, vous incarnerez un rôle différent. Ces rôles développent des compétences utiles bien au-delà du bateau."

### 2. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES (5 min)

Faites circuler les cartes. Chacune lit silencieusement.

Les 4 rôles :

-  Bosco (Bernard Moitessier) – Entretien, anticipation matérielle
-  Navigateurice (Capucine Trochet) – Route, météo, vision d'ensemble
-  Second soigneux (Isabelle Autissier) – Bien-être équipage, régulation
-  Cambusière (Tracy Edwards) – Repas, convivialité, observation

### 3. TOUR DE DÉCOUVERTE (10-15 min)

Chacune partage : "Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?"

 Pas de choix définitif – les rôles tournent chaque jour

### 4. FAIRE LE LIEN AVEC LA VIE À TERRE (5 min)

Lela mono conclut : "Ces compétences servent partout – au travail, en famille, en asso. On en reparlera en fin de semaine."

#### ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès I2)

## DÉBRIEF SOIR

*Tous les soirs – 10-20 min*

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Le débrief technique existe déjà : qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce qu'on améliore ?

Mais la dimension humaine compte aussi. Comment a fonctionné l'équipage ? Les rôles ont-ils été tenus ? Y a-t-il eu des frictions, des belles coopérations ?

Ce temps ancre les apprentissages techniques ET relationnels. C'est aussi le moment d'identifier si une carte SOS serait utile.

### ✨ UNE INVITATION

On parle de fonctionnement collectif, pas de personnes. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutais pas". C'est plus utile et moins blessant.

## MI-PARCOURS

*À mi-semaine – 20-30 min*

Vous êtes à mi-chemin. Les premiers jours ont posé les bases : vous vous connaissez mieux, les rôles commencent à être intégrés, les routines s'installent.

C'est aussi le moment où les tensions peuvent émerger. La fatigue s'accumule, les petits agacements deviennent des irritations. C'est normal – c'est prévisible.

Ce point d'étape permet de prendre du recul : qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'est-ce qui grince ? Faut-il ajuster quelque chose avant la fin de semaine ?

### ✨ UNE INVITATION

C'est le bon moment pour revisiter vos attentes de J1 (M1) et vos accords d'équipage (M2). Certaines choses ont peut-être changé – et c'est OK.

## DÉBRIEF FINAL

*Le dernier jour – 45 min*

La semaine se termine. Vous avez navigué, appris, coopéré, peut-être galéré. Vous avez incarné des rôles, régulé des tensions, vécu des moments forts ensemble.

Mais si vous repartez sans prendre le temps de nommer ce que vous avez appris, ces expériences risquent de s'évaporer. Les compétences développées ici – coopération, écoute, organisation collective – sont transposables partout. Encore faut-il en prendre conscience.

Ce débrief final ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

### ✨ UNE INVITATION

Ce temps est essentiel pour le transfert d'apprentissage. Sans lui, les compétences développées restent "une expérience de stage" au lieu de devenir des outils durables.



## DÉROULÉ MI-PARCOURS

### 1. CE QUI FONCTIONNE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui marche bien dans notre équipage ?"

- Sur le plan technique
- Sur le plan humain
- Dans notre organisation

➡ Notez les points forts sur une feuille

### 2. CE QUI GRINCE (5 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?"

- Frictions repérées
- Besoins non couverts
- Ajustements souhaités

⚠ On parle de fonctionnement, pas de personnes

### 3. AJUSTEMENTS (10 min)

Ensemble, décidez des ajustements concrets :

- Modifier les accords d'équipage ?
- Changer l'organisation ?
- Adapter le rythme ?

Utilisez la décision sans objection si besoin.

### 4. CÉLÉBRER (2 min)

Nommez une réussite collective depuis J1. "On peut être fier·ères de..."

#### ⚠ VIGILANCE

Si une vraie tension émerge, sortez une carte SOS plutôt que de

## DÉROULÉ DÉBRIEF SOIR

### 1. DÉBRIEF TECHNIQUE (5 min)

Tour classique :

- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qu'on améliore demain ?

### 2. DÉBRIEF COOPÉRATION (5 min)

Tour de parole :

- Comment a fonctionné notre équipage aujourd'hui ?
- Les rôles ont-ils été utiles ?
- Y a-t-il eu un moment de belle coopération ?

### 3. CHECK TENSIONS (2 min)

"Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?" Si oui → proposer une carte SOS adaptée Si non → on passe

### 4. NOTER DANS LE LIVRE DE BORD

Dans "Observations", ajoutez :

- Ligne technique
- Ligne coopération

Ex : "Bonne entraide sur l'empannage", "Tension nommée et régulée"

#### 💡 VARIANTE J5-J6

Lela second soigneur anime le débrief coopération.

#### 🧠 QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ? De quoi suis-je fier·ère dans mon rôle ? Y a-t-il quelque chose de non-dit ?

→ Demain matin : M4 Brief du matin

## DÉROULÉ DÉBRIEF FINAL

### 1. TEMPS DE RÉFLEXION SOLO (10 min)

Chacune répond par écrit (ou mentalement) :

- Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi cette semaine ?
- Quel rôle m'a le plus appris ?
- Quelle compétence je ramène à terre ?

### 2. PARTAGE EN GRAND GROUPE (30 min)

Tour de parole (3-5 min par personne) :

- Ce que j'ai appris sur moi
- Ce que j'ai appris sur la coopération
- Comment je vais réutiliser ça à terre

⚠ Les autres écoutent sans commenter pendant le tour

### 3. FEEDBACKS CROISÉS (10 min - optionnel)

Chacune peut offrir un feedback positif à une autre : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

### 4. CLÔTURE COLLECTIVE (5 min)

Lela mono reformule les apprentissages communs. L'équipage peut choisir un geste, un mot, un rituel de clôture.

#### 🧠 QUESTIONS POUR T'AIDER

En quoi suis-je différente du·de la navigateur·ice de J1 ? Quelle compétence vais-je utiliser au travail ? En famille ? Qu'est-ce que je veux garder de cette expérience ?

→ Bon vent pour la suite ! 🌊

## GÉRER UN CONFLIT

*Quand la tension monte*

Une tension entre deux personnes (ou plus) est devenue visible. Ça se voit dans les regards, les silences, les remarques. Ça pèse sur tout l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord – c'est un conflit qui bloque.

### ✦ INTENTION

---

Créer un espace pour que les personnes concernées puissent nommer ce qui coince, s'écouter vraiment, et trouver un chemin pour continuer à naviguer ensemble.

Pour : Équipage entier ou binôme concerné, avec ou sans lela mono.

## TEMPS SANS NAVIGATION

*Pétrole ou coup de vent*

La météo bloque : pétrole ou temps trop fort. Pas de navigation possible pour plusieurs heures, voire la journée. Frustration, surprise, désœuvrement. Sans organisation, le groupe se disperse, certains râlent, d'autres s'isolent.

### ✦ INTENTION

---

Transformer ce temps contraint en temps choisi. Équilibrer collectif et solo. Utiliser ce temps pour autre chose que "attendre que ça passe".

Pour : Équipage entier. Lela mono arrange le programme, chaque rôle peut contribuer selon ses missions.

## REDISCUITER LE CADRE

*Quand ça coince*

Un accord d'équipage n'est pas respecté. Ou une frustration technique monte chez un ou plusieurs stagiaires. Ce qui a été posé en début de stage ne tient plus. Sans renégociation, frustration et ressentiment s'installent.

### ✦ INTENTION

---

Reconnaître que quelque chose ne fonctionne plus. Permettre l'expression des frustrations sans accusation. Renégocier collectivement et repartir sur des bases ajustées.

Pour : Équipage entier. Lela mono valide les ajustements possibles (technique, sécurité).

## DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

*Communiquer avec lela mono sur son action*

L'équipage a besoin de parler auà la mono. Trois cas possibles :

- Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
- Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
- Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas

### ✦ INTENTION

---

Légitimer la parole des stagiaires vers lela mono. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

## II ORGANISER LE TEMPS À TERRE

### 1. RECONNAISSANCE (2 min)

"La météo nous bloque. C'est frustrant, c'est normal. On va organiser ce temps ensemble."

### 2. TOUR DES ENVIES (5-7 min)

Chacune dit ce qu'il aimerait faire. Quelqu'une note tout, sans jugement.

Options possibles :

- ☹️ Topo technique ou météo
- 🎲 Convivialité (jeu, balade groupe)
- 🧑 Temps solo (repos, lecture, balade seule)
- 🛠️ Entretien du bateau
- 🛒 Ravitaillement

### 3. CONSTRUCTION DU PROGRAMME (5 min)

Lela mono propose un équilibre :

- Collectif obligatoire (ex : topo, repas)
- Collectif optionnel (ex : jeu, balade)
- Solo respecté (plages libres)

⚠️ Ni tout collectif (épuisant), ni tout solo (on se perd).

### 4. VALIDATION

Récap à voix haute. Chacune note ou photo le planning.

### 🧑 RÔLES MOBILISÉS

- 🔍 Cambusière : organise repas et convivialité
- 🧭 Navigateur : topos, préparation navigation future
- 🛠️ Bosco : entretien, réparations

## 💬 LA FORMULE MAGIQUE

### 1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler auà la mono de [sujet]." Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

### 2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

- 🔍 Ce que je vois : décrire factuellement
- 🧠 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ✨ Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- 🎯 Ce que je propose : demande concrète

### 3. EXPRESSION

La personne formule son message. Lela mono écoute sans interrompre.

### 4. RÉPONSE DU-DE LA MONO

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠️ Pas de justification défensive – juste accueillir et répondre.

### 💡 EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crique plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

## ⚡ DÉSAMORCER LE CONFLIT

### 1. POSER LE CADRE

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue."

### 2. TOUR D'EXPRESSION

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max) :

- Ce que j'ai observé (faits, sans jugement)
- Ce que ça m'a fait (émotions, besoins)
- Ce dont j'aurais besoin pour avancer

Les autres écoutent. Pas de réponse, pas de défense.

### 3. REFORMULER

Avant de répondre : "Si je comprends bien, tu dis que..."

### 4. CHERCHER UN TERRAIN COMMUN

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

### 5. DÉCIDER OU REPORTER

Soit on trouve un accord, soit on laisse reposer et on en reparle demain.

### ⚠️ VIGILANCES

- Ne pas forcer la résolution – parfois le temps aide
- Ne pas chercher une "coupable"
- Lela mono peut faciliter si demandé

### 💡 À TERRE

Savoir désamorcer un conflit relationnel, ça sert partout : famille, travail, école. Les mêmes étapes fondamentales.

## 🔄 RENÉGOCIER ENSEMBLE

### 1. CONSTAT PARTAGÉ (5 min)

Quelqu'une nomme : "J'ai l'impression que [accord X] n'est pas respecté" ou "Je ressens une frustration sur [aspect du programme]." Tour rapide : "Qui partage ce constat ?" – pas de débat, juste valider.

### 2. RETOUR AUX SOURCES (5 min)

Ressortir les accords d'équipage (affiche) ou les attentes du J1. "Qu'est-ce qu'on avait dit/prévu initialement ?"

### 3. EXPRESSION DES BESOINS (10 min)

Tour de parole : "Qu'est-ce qui ne fonctionne plus pour moi ? De quoi ai-je besoin ?"

⚠️ Parler en "je", pas en "tu ne fais jamais..."

### 4. RENÉGOCIATION (5-10 min)

"Qu'est-ce qu'on ajuste ?"

- Pour les accords : modifier le document affiché
- Pour le programme : lela mono propose des ajustements possibles

### 5. VALIDATION

Tour rapide : "Est-ce que ça convient à tout le monde ?" Si objection forte → continuer ou reporter.

### ⚠️ VIGILANCES

- Modifier physiquement l'affiche des accords si besoin
- Le second soigneux vérifie les jours suivants que ça tient
- Lela mono peut expliquer des contraintes (sécurité, technique) mais pas bloquer sans raison